



## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Telinevoimistelu Kulta-ryhmä, tiistai Mäntysalo ja perjantai Isoniittu klo 17.00-19.00

Ohjaajat ja yhteystiedot: Tiina Leskinen, Diana Väisänen

### Kausisuunnitelma – Kulta ryhmä

Ryhmä harjoittelee seuran toimintakauden aikana tiistaisin ja perjantaisin klo 17-19. Harjoituksia ei ole arkipyhäpäivinä eikä syys- ja hiihtolomalla.

Vanhempainvartit järjestetään kaudella seuran määrittämänä viikkona (kannattaa seurata seuran tiedotusta asiasta) tiistain treenin yhteydessä. Kultaryhmän treenejä ei tällöin pääse seuraamaan vaan keskustellaan vanhempien kanssa yleisistä asioista. Treenien seuraamiseen järjestetään kokonaan erillinen kerta kauden aikana ja siitä infotaan whatsapp-ryhmässä sekä voimistelijoiden kautta harjoituksissa.

Ryhmän vanhemmilla on oma whatsapp-ryhmä, jossa voi ilmoittaa poissaoloista, sopia kimppakyytejä ja ohjaajat tiedottavat sitä kautta treeneihin liittyvistä asioista. Seurasihteerä voi pyytää lisäämään huoltajan/huoltajia ryhmään.

Treeniohjelma:

Pronssi-, hopea- ja kultamerkkien suorittaminen, jos ei ole vielä suoritettu

Telinevoimistelun B-luokan sarjojen harjoittelua

Lisäksi harjoittelemme seuraavia liikkeitä:

Permanto

- arabialainen + taakse kerävoltti / suoravoltti
- arabialainen + flikki + flikki + flikki
- arabialainen + flikki + taakse kerävoltti
- eteen puolivoltti tai eteen flikki (+ kerävoltti eteenpäin)
- eteen suoravoltti vlttiradalla

- trampetilta eteen suoravoltti kierteellä
- trampetilta taakse suoravoltti kierteellä

#### Puomi

- puomilla: kärrynpyörä, käsilläseisonta, siltakaadot, piruetti erilaisia hyppyjä
- maapuomilla: arabialainen ja flikki

#### Rekki:

- kippi
- vapaapyörähdys
- korkea heilunta

#### Hyppy:

- ponnistuslaudalta urhon ja tsukaharan alut mattokasalle

### RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Olethan myös ajoissa paikalla tunnin päätyttyä.  
Huom! koulujen ovikoodit alkavat toimimaan 15 minuuttia ennen vuoron alkamista.
  - Jumppatunnit sujuvat luontevammin, kun vanhemmat odottavat salin ulkopuolella/pukuhuoneessa.
    - Vessassa kannattaa käydä ennen jumpan alkua.
  - Jumppa-asuksi joustavat vaatteet (esim. sortsit ja t-paita tai jumppapuku). Tunneilla ollaan paljain jaloin tai tossuissa.  
Mukaan kannattaa ottaa myös juomapullo!
    - Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.
  - Huom! Jumppaajia ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmässä, joten huolehdiathan omasta vakuutusturvastasi. NuVolin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2024-31.8.2025 välisen ajan.  
Vakuutuksen voi hankkia sivujen [www.nuvoli.fi](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

